



## COLEGIO MONTREAL

### SECCION PREESCOLAR

#### CIRCULAR LUNCH

PREOCUPADOS COMO SIEMPRE EN EL BIENESTAR DE LOS NIÑOS HEMOS INICIADO UN PROYECTO DE SALUD ENFOCADO A QUE NUESTROS ALUMNOS NO SEAN PARTE DE LA DRAMÁTICA CIFRA DE OBESIDAD INFANTIL EN MÉXICO PERO PRINCIPALMENTE DE SUS CONSECUENCIAS EN LA SALUD, HEMOS INICIADO UN PROYECTO QUE IMPLICA LA NUTRICIÓN SANA Y LA ACTIVACIÓN ESCOLAR Y EN EL HOGAR.

ESTA INICIATIVA COMPRENDE SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN PARA LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA MONTREAL A TRAVES DE LAS SESIONES DE EDUCACIÓN PARA PADRES, UN PROGRAMA DIDÁCTICO DE CONCIENCIACIÓN PARA LOS NIÑOS, Y EN LA ELIMINACIÓN DE PRODUCTOS DE BAJO NIVEL NUTRICIONAL DE LA COOPERATIVA ESCOLAR, QUE EMPEZÓ EN EL CICLO ESCOLAR PASADO PERO QUE PUDIMOS CONSTATAR QUE AL NO ENCONTRAR ESTOS PRODUCTOS EN LA ESCUELA, LOS TRAÍAN DE CASA.

ES IMPORTANTE MENCIONAR QUE EN ESTE CICLO ESCOLAR SE HAN HECHO CAMBIOS A NUESTROS MENU DE COMEDOR, QUE SON LOS QUE CONSUMEN LOS ALUMNOS QUE TIENE EL SERVICIO DE ESTANCIA, LOS CUALES SON SUPERVISADOS POR UNA NUTRIÓLOGA ESPECIALIZADA.

A CONTINUACIÓN NOS PERMITIMOS SUGERIRLES ALGUNOS ALIMENTOS PARA PODER FORMAR DIARIAMENTE UN LUNCH NUTRITIVO PARA SUS HIJOS.

EL LUNCH DEBE COMPRENDER LOS TRES GRUPOS DE NUTRIENTES Y AGUA

- ☞ CARBOHIDRATOS
- ☞ PROTEÍNAS
- ☞ VITAMINAS Y MINERALES

#### **TIPS:**

- ✓ SIEMPRE UNA BOTELLITA CON AGUA SIMPLE.
- ✓ PLANEAR EL MENÚ POR SEMANA.
- ✓ VARIEDAD.
- ✓ ATRACTIVO.
- ✓ PORCIONES ADECUADAS.
- ✓ FACIL DE TRANSPORTAR (QUE NO SE CAIGA, QUE NO SE APLASTE O "MAGULLE")
- ✓ FACIL DE ABRIR, FACIL DE GUARDAR.
- ✓ INCLUIR, EN CASO NECESARIO, TENEDOR, CUCHARITA, SERVILLETA.
- ✓ MARCAR SUS UTENSILIOS.
- ✓ PARA ENFRIAR LA LONCHERA PUEDE INCLUIR BOLSITAS DE GEL CONGELADAS.
- ✓ **COMBINE CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE LA SIGUIENTE LISTA.**



**COLEGIO MONTREAL**  
SECCION PREESCOLAR

<p>☞ QUESO EN:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☺ QUESITOS EN BARRA</li><li>☺ TROCITOS DE QUESO BLANCO</li><li>☺ TROCITOS DE QUESO OAXACA</li><li>☺ ROLLITOS DE JAMON DE PAVO CON QUESO</li><li>☺ ROLLITOS DE PASTEL DE POLLO O PASTEL PIMIENTO</li><li>☺ PECHUGA DE PAVO EN TROCITOS</li></ul>	<p>☞ FRUTA O VERDURAS EN TROZOS O BOLITAS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☺ MELÓN</li><li>☺ PAPAYA</li><li>☺ PIÑA</li><li>☺ MANZANA</li><li>☺ PERA</li><li>☺ PLÁTANO</li><li>☺ UVAS</li><li>☺ DURAZNO</li><li>☺ MANDARINA</li><li>☺ GUAYABA</li><li>☺ KIWI</li><li>☺ FRESAS</li><li>☺ HIGOS</li><li>☺ JÍCAMA</li><li>☺ PEPINO</li><li>☺ ZANAHORIA</li><li>☺ JITOMATE</li></ul>	<p>☞ CEREALES Y GERMINADOS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☺ NUECES</li><li>☺ ALMENDRAS</li><li>☺ SEMILLAS DE GIRASOL</li><li>☺ UVA PASA</li><li>☺ CIRUELA PASA</li><li>☺ ARROZ CON LECHE</li><li>☺ CACAHUATES</li><li>☺ BARRA DE AMARANTO</li><li>☺ BARRA DE CEREAL</li><li>☺ BOLSITA CON CEREAL</li></ul>
<p>☞ ENSALADAS DE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☺ ATÚN, POLLO DESMENUZADO, SARDINA</li><li>☺ QUESO Y HUEVO.</li></ul>		<p>*SI DEL PRIMER GRUPO NO LLEVA PAN</p> <p>*PUEDE ANEXARLAS A LAS ENSALADAS</p>
<p>☞ MITADES DE SANDWICH, TORTA, HOJALDRA O CUERNITO DE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☺ PATÉ, POLLO, JAMÓN</li><li>☺ QUESO</li><li>☺ HUEVO</li><li>☺ POLLO GUISADO</li></ul>	<p>☞ ENSALADAS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☺ LECHUGA</li><li>☺ JITOMATE</li><li>☺ ESPINACA</li><li>☺ CON MANZANA U OTRAS FRUTAS</li><li>☺ CON LIMÓN O ADEREZOS BAJOS EN GRASA (APARTE)</li></ul>	
<p>☞ SINCRONIZADA</p> <p>☞ MITAD DE HOT DOG</p> <p>☞ SALCHICHITAS PICADAS CON LIMÓN (ENVIE LA MITAD DE LIMÓN PARA EXPRESIR DESPUES PARA QUE NO SE AMARGUE LA SALCHICHA)</p>	<p>*PUEDE INCLUIR AGUA DE FRUTAS NATURAL DANONINO O YOUGURT</p>	

¡Gracias papitos por su apoyo en este proyecto pues todos somos parte de el!

ATTE

LA DIRECCIÓN